



Ohne Jod nix los!

Unserem Herzen, unserer Leber und unserem Magen schenken wir Beachtung, doch kaum jemand denkt darüber nach, welche wichtige Rolle auch die Schilddrüse für unsere Gesundheit hat.

Sie liegt im unteren Halsbereich und ist im gesunden Zustand so klein - bei Frauen wiegt sie etwa 18 Gramm, bei Männern bis zu 25 Gramm -, dass man sie von außen weder sehen noch ertasten kann. Doch die Schilddrüse ist ein wahres Multitalent!

Sie hat vor allem die Aufgabe, Hormone zu bilden, mit denen der Körper eine ganze Reihe von verschiedenen Vorgängen reguliert. Diese Hormone - Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) - haben eine zentrale Bedeutung für den gesamten Stoffwechsel, denn sie bestimmen, ob der Körper auf Hochtouren oder auf Sparflamme läuft.

Zunächst werden Energieverbrauch, Körperwärme und Mineral- und Wasserhaushalt beeinflusst. Daneben sind fast alle wichtigen Organe, wie Herz und Kreislauf, Magen einschließlich Darm und Nerven und Muskeln, auf eine gesunde Schilddrüse angewiesen. Dies erklärt, warum die Beschwerden bei einer Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion so vielfältig sein können. Außerdem spielt sie für das seelische Wohlbefinden, die Fruchtbarkeit und das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln eine essentielle Rolle. Nicht zu vergessen ist ihre Bedeutung für die gesamte geistige und körperliche Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen.

Ganz konkret bedeutet das:

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion fühlt man sich müde und antriebslos und man beginnt schnell zu frieren. Eventuell verlangsamt sich der Herzschlag, die Blutfettwerte liegen über der Norm und man hat mit Darmträgheit oder sogar Verstopfung zu kämpfen. Neben Gewichtszunahme können sich Haarausfall, blasse, trockene Haut und brüchige Fingernägel einstellen.

Damit die Schilddrüse all ihre umfangreichen Aufgaben bewältigen kann, braucht sie neben Eisen und Selen vor allem eines: JOD. Dieses Spurenelement ist nämlich eines der Hauptbestandteile der Schilddrüsenhormone.

Da Deutschland auch heute noch zu den Jodmangelgebieten zählt, ist es gar nicht so einfach, den täglichen Bedarf an 200 Mikrogramm Jod zu decken. Es empfiehlt sich, beim Kochen jodiertes Speisesalz zu verwenden und zweimal wöchentlich Seefisch zu verzehren. Mit der Einnahme von Jodid-Tabletten lässt sich die Aufnahme der empfohlenen Menge auf jeden Fall sicherstellen, dieses gilt insbesondere für Schwangere und Stillende.

Und so gelingt es auch, einer durch Jodmangel verursachten Vergrößerung der Schilddrüse vorzubeugen, die sich als Knoten, Zyste oder Verkalkung äußern kann. Bevor also eine medikamentöse Therapie oder sogar eine Operation nötig sind, kann man ganz bewusst viel für seine Schilddrüse und das eigene Wohlbefinden tun.

**Lassen Sie sich hierzu ausführlich
in Ihrer Apotheke beraten!**

